

Schema 'Stress en burnout gerelateerde stoornissen'- © Stichting Burnout juli 2014					
Stress – burnout gerelateerde stoornissen	'Vermoeide doordraver'	Stress	Burnout	Depressie	Rouw, boosheid
Wetenschappelijke basis, key authors http://scholar.google.com	Geen – het is meer een herkenbaar 'literair' beeld	Velen	Maslach, Leitner, Schaufeli. Neurobiology erachter: Nikitas (2014), Blankert (2014) DSM4-5: 'ongedifferentieerde somatoforme stoornis'	Velen, Beck.	SS Rubin
Verloop	Kranig doorzetten ondanks tegenslag, suboptimale prestatie, weinig blijdschap ook geen uitval NIET de voor burnout kernmerkende plotseling terugval, wel 'eeuwige strijd en steeds meer op zijn, levensmoe'.	Algemeen bekend. NIEUW is het wetenschappelijke bewijs dat stress dezelfde immuunreactie tot gevolg heeft als fysieke pathogenen (bekend sinds 2013)	Steeds meer input leveren om output te verbeteren. Op een gegeven moment: niet MEER output bij meer input, EN: afnemende beloning in plaats van toenemende beloning → dan schok, plotseling uitval burnout. Zie 3 criteria Christine Maslach EN aantasting cognitieve prestatie	Stemmingsstoornis, steeds meer teruggetrokken, andere lichaamshouding, tot anhedonia is bereikt: NERGENS plezier meer in. Stadium erger: innerlijke pijn, die ondraaglijk kan worden en tot zelfmoord ideeën kan leiden.	Fasen van ontkenning, boosheid, acceptatie en rouw....natuurlijk verloop
Diagnostische hulpmiddelen	4DKL, Trier social stress test	4DKL, Trier social stress test	UBOS = MBI in combinatie SCL-90; SMBQ; 4DKL	Beck Depression Inventory test en vele andere	Geen test
Kort			ENERGIE-stoornis, allergie voor oude werksituatie	STEMMINGSTOORNIS, anhedonia (= onvermogen om voor maar IETS vreugde te voelen)	Boosheid en verdriet omdat iets (iets gehoopts) er niet meer is...gaat over

Geïndiceerde interventie	<p>Waarschuwen voor gevaren stress en burnout; herinneren aan mogelijkheid tot meer levensplezier</p>	<p>Stresscoping cursus, stress preventie cursus</p>	<p>Problem Solving Therapy: zoals 12 stappen methode Stichting Burnout.</p> <p>Ook geschikt: ACT, Achievement Commitment Therapie</p> <p>Reïntegratie tweede spoor: herstel en werkgever/functie kiezen waar allergiefactoren niet bestaan</p> <p>NIETS doen doet burnout 2x zo lang duren</p> <p>Gedwongen snel aan de slag ZONDER analyse burnout en ZONDER aanpak veroorzakers van en allergie zelfa: fruikend, drukt patiënt zeer diep in burnout</p>	<p>Psychiater met antidepressiva, MUST.</p> <p>Depressie gaat zelden vanzelf over, of het duurt JAREN.</p> <p>Daarnaast cognitive gedrags-therapie (CBT in het Engels)</p> <p>Wekelijks: dagindeling onder begeleiding coach.</p> <p>WRAP, Wellness Recovery Action Planning</p>	<p>Rouwtraject om ziekte duur iets te bekorten</p>
Risicogroepen	<p>Jongeren met weinig begeleiding</p> <p>Versterde mensen</p>	<p>Mensen met veel supervisie, weinig regelmogelijkheden, veel ambitie, veel eisen door werkgever, onredelijk strakke eisen of onredelijke eisen in het algemeen</p>	<p>Jonge mensen, die weggepest worden door oudere collega's.</p> <p>Jonge mensen die in 'bedrijfspolitiek' trappen.</p> <p>Mensen die nog niet goed weten 'waar ze niet tegen kunnen' (m.a.w.: waar ze allergisch voor zijn)</p>	<p>Mensen bij wie alles tegelijk mis gaat in het leven</p>	<p>Iedereen die aan iets hecht (!). 'Hechten is lijden en rouwen'</p>

Lichamelijke klachten	Somatisaties en neuropathologieën	Somatisaties en neuropathologieën Incidentele insomnia	Somatisaties en neuropathologieën Ontsteking in de hersens, neuro-inflammation Radiculo-neuritis Slapeloosheid	Vitale kenmerken Comorbide: Insomnia (of hypersomnia)	Moe, gebrek aan zin om mee te doen, gedrukte stemming
Verschijselen	Starheid, slijting	Prikkelbaarheid, aantasting immuunsysteem, niet optimale interacties met medemens, slechtere beoordelingen	Acute uitval en dan niets meer kunnen doen behalve 2-3 uur leuke dingen op een dag. Enorme angst en onzekerheid, rust geeft weinig herstel omdat 'toekomst-spook' van terugkeer naar die werkplek die burnout veroorzaakte evenals de allergie Somatisch onverklaarde pijnen, slapeloosheid	Omgeving gaat klagen, geen zin in vrolijke activiteiten, zich verder terugtrekken, steeds minder presteren, later of niet meer uit bed willen komen, verminderde eetlust, 'heeft geen zin meer', eerste zelfmoord gedachten, later ontstaan innerlijke pijn, isolatie: niet kunnen praten (want ook: als je toegeeft suïcidale gedachten te hebben: risico te worden opgenomen)	

Nota Bene: de term 'surmenage' is al meer dan 50 jaar verouderd. Na 1960 is deze term in de wetenschap niet meer gebruikt.